

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

STANDING-ROTATION
947



Allgemeine Gebrauchsanleitung

STANDING-ROTATION

947

Allgemeines

Der *Standing-Rotation 947* ist ein neuartiges Gerät für das Training der Rumpfrotation. Anders als bei herkömmlichen Rotationstrainern wird hierbei über Seilzugübungen im aufrechten Stand gearbeitet.

Anwendungsbereich

Das Gerät entspricht Klasse S + I nach DIN EN ISO 20957 T 1 und ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen bestimmt in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer oder Betreiber geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzer abhängig und zwar vom Grad seiner Zuverlässigkeit, seines Alters, seiner Erfahrung usw.

STANDING-ROTATION

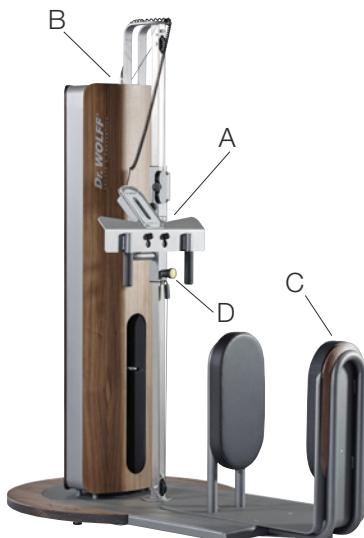
947

Individuelle Einstellung des Gerätes

Der Brustgriff wird auf dem Haltegriff des Zugturmes abgelegt. Die Höhe des Seilzuges so vornehmen, dass das Seil des Zugturmes auf Schulterhöhe des Trainierenden verläuft.

Achtung

Vermeiden Sie hartes Absetzen des Gewichtsblocks. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nur mit den werksseitig installierten Zusatzlasten betrieben werden.



- A – Anzeigeeinheit
- B – Batteriefach
- C – Beinstabilisator
- D – Körpergrößenanpassung

STANDING-ROTATION

947

Elektronische Anzeigeeinheit (A) für Biofeedback

Das Gerät ist mit elektronischen Anzeigeeinheit ausgestattet, die mit dem Sensor am Gewichtsblock verbunden ist. Die Position oder Bewegung des Sensors wird in der Anzeigeeinheit dargestellt. Somit kann der Trainierende sehr genau seine Bewegungsausführung oder Positionierung seines unteren Rückens kontrollieren. Die Anzeige hilft den Übenden die Übung über den für ihn optimalen Bewegungsbereich auszuführen, die Anzeige eignet sich jedoch nicht für diagnostische Zwecke.

Wichtig

Um die Anzeigeeinheit zu aktivieren, muss vor dem Training das Polster des Sensors über 50 % seines möglichen Weges bewegt werden. Die Stromversorgung erfolgt über eine Batterie. Die Anzeige schaltet sich 2 min. nach dem Training automatisch aus. Eine leistungsschwache Batterie wird über ein akustisches Signal angezeigt.

STANDING-ROTATION

947

Standing-Rotation

Ausgangsposition:

Der Trainierende steht mit den Beinen schulterbreit zwischen den Kniepolstern. Die Beine sind im Kniepolster leicht gebeugt. Knie und unterer Teil des Oberschenkels liegen an den Polstern an. Die Beine kräftig abduzieren und halten. Das Becken wird in die neutrale Position aufgerichtet. Den Brustgriff fassen und auf Brusthöhe anlegen.

Bewegungsausführung A – Rotation rechts:

Die Blickrichtung gerade aus.

Die Amplitude nach rechts erfolgt in einer kleinen Bewegungssamplitude.

Bewegungsausführung B – Rotation links:

Hierzu dreht sich der Trainierende im Gerät um 180°. Die Blickrichtung gerade aus.

Die Bewegungssamplitude erfolgt in einer kleinen Bewegungssamplitude.

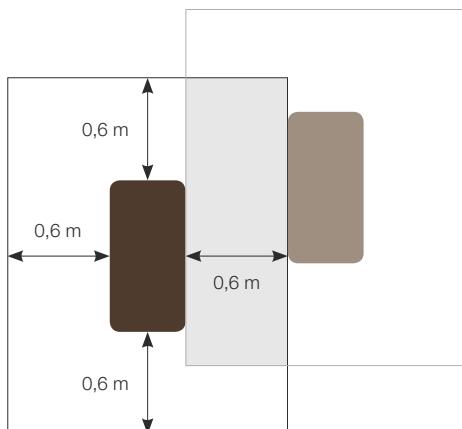
Wirkung:

Rotatoren der Rumpfmuskulatur



Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit einer Verstelleinheit, die sich unterhalb des Standrahmens befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



Technische Daten

Aufstellmaße: L 162 / B 95 / H 197 cm

Gesamtfläche: 1,53 m²

Gerätegewicht: 159 kg

Max. Trainingsgewicht: 50 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

STANDING-ROTATION

947

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu dem *Lateral-Shifting 947* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training an dem Gerät tauglich sind.

Achtung

Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nur mit den werksseitig installierten Zusatzlasten betrieben werden.

Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz des *Standing-Rotation 947* ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

STANDING-ROTATION

947

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, die Feststellschrauben und bewegliche Teile. Weitere verschleißanfällige Teile sind die belastungsübertragenden Elemente, wie Seile und Karabinerhaken. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen. Die Rahmenenteile und Polster sind mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.

STANDING-ROTATION

947

Batteriewechsel

Die Batterien sind im oberen Gerätegehäuse verbaut. Zum Batteriewechsel ist die hintere Geräteabdeckung (Holzhaube) zu demontieren. Hierzu ist die hintere Geräteabdeckung nach oben zu schieben und abzunehmen. Die Batterien sind im Batteriefach mit einem Klettverschluss gesichert. Achtung: Der Batterieblock muss wieder genauso eingesetzt werden, wie er werksseitig verbaut war (siehe Bild). Achten Sie auf die korrekte Verpolung (Pluspol an Pluspol und Minuspol an Minuspol). Setzen Sie nur den Batterietyp „C“ 1,5V ein.

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Batterien vorschriftsgemäß über zugelassene Entsorgungsbetriebe, kommunale Entsorgungseinrichtungen oder extra hierfür im Handel aufgestellte Gefäße. Setzen Sie sich im Zweifelsfalle mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.



Smartsensor Anzeigeeinheit

Diese Anzeigeeinheit ermöglicht das sogenannte Biofeedback-Training und erleichtert das Erlernen der richtigen Bewegungsausführung. Hierzu gibt der Trainer die entsprechende Zahl auf der Skala zur Startposition und Endposition vor, welche in dem Trainingsplan dokumentiert werden. Der Trainierende orientiert sich beim Training mit Hilfe der LED-Anzeige und der entsprechenden Zahlen zur Start- und Endposition.

